# أكلات المفكرين

اعداد وتقديم

**ام زغلول**

رقم الايداع ٢١٢٠٥/٢٠٠٤

**مطبعـة النصر**

لصاحبها : البكرى عبد العزيز

١٠ ش درب الجنينة ـ ش الجيش ـ ت : ٥٩٣٧٤٤٦

## أكـــلات المفكـــرين
## العـــروس الســـاحرة

يطلب منها طعام الغداء تقول له شايف حلاوتى .. كل من رؤيتك لى واشبع . واذا قال لها نفسى آكل مهلبية رآها تنظر فى المرآة وهى تقدث نفســها يابت يا مهلبية وهى تتحسس وجهها باصـــابعها ، وفاض به الكيل فكان يتركها للمرآة ويذهب الى أمه ليأكل عندها ولأن أمه كانت وحيدة فكانت صـــديقتها من ســنها ولم تكن جميلة فى شبابها فما بالك فى آخر عمرها وكانت صديقة أمه التى تخطت التاسعة والتسعين من العمر ولكنها كانت مثـــل عود الخيزران أكلت السمن البلدى عنـــدما كان فحل الجاموس بخمسة قروش فصارت متينة لا تتآكل مع تقدم عمرها بل تزداد قوة وكانت تصنع لزوج المغرورة بجمالها أطباق من المكرونة اللذيذة حتى انه فقد عقلة أصبعه مرة من حلاوتها وعندما عرف ان صديقة أمه قررت الرحيـــل

نهائيا الى مسقط رأسها راح يتوسل اليها الا ترحل دون جدوى فقال لها ما جعل الدم يعـود الى وجهها : هـل تتزوجينني فصرخت مثل مشـاهدى أغانى الفيديو كليب ثم قالت : آه وأهريك أكل مكرونة .

حافظى على زوجك باقتناء كتاب أشهى ٣٠ صـنف مكرونة وباقى سلسلة الفوائد الذهبيـة وطهو المحترفين . مع خالص تحياتى وتحيات من كتبت هـذا الكتاب ولم تكشف عن اسمها علشان محدش يحسدها ومن تعـرفها لها جائزة ( عريس متين ) .

**اخوكم : نبيل خالد**

المراسلة : مصر ـ المنصورة ـ ٣٥٥١١ ص.ب ٩٥

ت م :. ٠١٢/٣٧٤٠٥٦٧

## الباذنجـــــان

محصول الباذنجان من الخضر المحبوبة لغالبية الشعب ويزرع فى جميع الاراضى ويزرع على ثلاثة عروات وهو من الخضروات التى تحتـــوى على المركبات الغــذائية وتشعرك بالشبع الشديد دون ان تكون تناولت كميــات كبيرة منه ، والباذنجان مصدر هائل للالياف التى تصــل الى ٩٢٪ من حجمه والتى تســاعد على عملية الهضــم والنصيحة التى يجب ان تتلقاها عادة هى تناول الباذنجان مع الاحتفاظ بقشرته وذلك للاستفادة مما يحتــويه من فيتامين ( بـــج ) ومعادن مثل الكلسيوم والفوســفور والحديد ويتميز بخاصية امتصاص المواد الدهنية وهــو ما نلحظه أثناء طهيه عندما يتمص الزيوت أو السمن بسرعة وان الباذنجان الأسود أكثر ثراء فى المواد البروتينية من الباذنجان الأبيض ، ويحتوى الباذنجان من المواد الغذائية

من كل ١٠٠ جرام على ١ر١ جرام بروتين ، ٢و٠ جرام دهون ، ٥ر٥ جرام كربوهيدرات ، ١٥ مللجرام كالسيوم ٢٧ ملليجرام فوسفور ، ٤ر٠ ملليجرام بوتاسيوم وكل ١٠٠ جرام من الباذنجان بها ٢٤ سعر حرارى .

وذكر فى تذكرة داود : انه يطيب رائة العرق ويذهب الصنان ويلين الصلابات يدر البول ويقطع الصداع ويسكن الأوجاع واقماعه المسحوقة مع اللوز المر شفاء للبواسير وسائر أمراض المقعدة وهو غذاء مألوف لغالب الطبع .

## الباذنجان بالفلفل

**المقادير :**

واحد كيلو باذنجان — ربع كيلو فلفل — نصف كيلو طماطم عصير — ربع كيلو بصل — نصف رأس ثوم — ربع فنجان خل — ملح فلفل — كمون — زيت — ملعقة سكر .

**الطريقة :**

يقشر الباذنجان ويقطع فى ماء وملح ، ثم يقطع البصل شرائح ويحمر وكذلك الثوم — ثم يقطع الفلفل شرائح ويضاف الى البصل والثوم ثم يضاف اليهم عصير الطماطم بعد ان يضاف الخل ويترك ليسبك ، ثم تضاف التوابل والسكر وكوب ماء ويترك ليغلى ، ثم يقدح الزيت الغزير وتحمر قطع الباذنجان بعد ان تحمر يرص الباذنجان فى طبق الفرن ويصب عليهما خليط الصلصة وتقدم ساخنة أو باردة .

## الباذنجان البارد

**المقادير :**

كيلو باذنجان رومى — ربع كيلو فلفل رومى — بصلة مفرومة — ثلاث ملاعق ثوم — ملعقة سكر — نصف كيلو طماطم — زيت — ملح — فلفل — كمون — توابل ربع فنجان خل .

**الطريقة :**

يقشر الباذنجان ويقطع حسب الرغبة ويرش بالملح وتترك ثم تقطع الفلفل شرائح رفيعة جدا — تقشر الطماطم بوضعها فى الماء المغلى ثم الماء البارد وتقطع مكعبات صغيرة — يقدح الزيت الغزير ويحمر الباذنجان ويوضع على ورق — يحمر البصل والثوم فى قليل من الزيت حتى يصفر لونه — يضاف الخل ثم شرائح الفلفل ومكعبات الطماطم وتترك للتسبك ، يضاف اليها كوب الماء والملح والفلفل والكمون والسكر والتوابل ويغلى — يرص

الباذنجان فى صينية ويصب عليها الخليط السابق ، ويدخل الفرن مدة ربع ساعة وتجمل وتقدم باردا .

**طبق اللحم بالباذنجان**

**المقادير :**

نصف كيلو شرائح لحم رفيعة وكيلو باذنجان رومى ربع كيلو بصل — رأس ثوم — زيت — كوبان عصير طماطم — كوب حمص مسلوق — سمن — ملح — فلفل كمون — ربع فنجان خل — توابل حسب الطلب .

**الطريقة :**

تغسل قطع اللحم ويضاف اليها التوابل وقليل من الخل ، يقدح السمن — وتحمر شرائح اللحم من الجهتين، يقطع البصل حلقات ويحمر فى الزيت ويضاف الخل ، تحمر وبعد تحمير الثوم ثم يقشر الباذنجان ويقطع مكعبات تشوح المكعبات وتضاف البصل والثوم ، يصب عليها الطماطم وتترك لتسبك وتضاف التوابل ، ترص شرائح

اللحم والحمص المسلوق ــ يصب عليها الخليط السابق ويدخل الفرن ــ يغرف ويجمل ويقدم •

**الباذنجان بالزبادى**

**المقادير :**

كيلو باذنجان ــ كوب زبادى ــ ربع رأس ثوم ــ ملح ــ فلفل ــ عصير ليمونة ــ نعناع سكرى ــ زيت للتحمير •

**الطريقة :**

يقشر الباذنجان ويقطع شرائح بالطول سمكها ١سم يرش فوقها الملح وتترك مدة ساعة ، يضغط على القطع جيدا حتى تصفى من الماء ، يقدح الزيت جيدا ويحمر الباذنجان ويرص على ورق ، ويدق الثوم ويتبل بالملح والفلفل والكمون ، يخفق الزبادى جيدا مع النعناع وعصير الليمون ، يضاف الثوم المتبل الى الزبادى المخفوق ويقلب يرص الباذنجان فى طبق التقديم ويصب اليه الزبادى ــ يجمل بالبقدونس المفروم ويقدم باردا •

## طريقة الباذنجان السريع فى الفرن

**المقـــادير :**

كيلو باذنجان ـ ربع كيلو فلفل رومى ـ نصف كيلو طماطم للعصير ـ ربع رأس ثوم مفروم ـ كمون ـ ملح فلفل ـ ملعقة سكر ـ زيت ـ ربع كوب خل ـ كـوب ماء ـ ربع كيلو لحم مفروم ..

**الطـــريقة :**

يقطع الباذنجان بعد التقشير مكعبات ويقطع الفلفل شرائح بالطـول ، يقدح الزيت ويحمـر فيه الباذنجـان يشوح الثوم المفروم فى قليل من الزيت ويضاف الخل الى الثوم المشوح ، ثم يضاف شرائح الفلفل الرومى واللحـم المفروم ثم يضاف اليه عصير الطماطم ويترك ليسبك يضاف الماء ويترك ليغلى ـ يرص الباذنجان فى طبق فرن ويصب عليه الصلصة المتبلة ـ يدخل الفرن مدة ربع ساعة ويقدم ساخنا أو باردا مع المكرونة والسلاطة فتكون وجبـــة كاملة .

## سلطة الباذنجان

**المقادير :**

كيلو باذنجان رومى — وثمرة فلفل — بصلة — ربع كوب طحينة — قدر بقدونس — نصف رأس ثوم — ملح فلفل — زيت — خل — ليمون — كوب زبادى ٠

**الطريقة :**

يغسل الباذنجان ويشوى على النار أو فى الفرن ، يوضع فى الماء البارد بسرعة لسهولة تقشيره ويفرم جميع المقادير السابقة — تخلط جميع المقادير مع الباذنجان المفروم ويقلب جيدا ، ويتبل بالخل والملح والفلفل والكمون والزيت والليمون ، فى حالة استعمال الطحينة تخفف بالماء وتقلب جيدا وتخلط بالخليط السابق ، فى حالة استعمال الزبادى يضرب ويقلب مع الخليط ثم توضع فى طبق التقديم وتجمل بالبقدونس المفروم وتقدم ويمكن حفظها فى الثلاجة ٠

## طبق الباذنجان بالبشاميل

**المقـــادير :**

كيلو باذنجان رومى — ربع كيلو لحم مفروم — بصلة مفرومة — ملعقة سكر — كوب طماطم — ٢ كوب لبن — ٣ ملاعق دقيق — ٢ ملعقة سمن •

**الطـــريقة :**

يقشر الباذنجان ويقطع مكعبات وينقع فى ملح وماء ويقدح ملعقة سمن ويشوح فيها الباذنجان ، ثم يشـوح اللحم المفروم والبصل المفروم ، يقلب الخليط على النـار ويضاف اليه الطماطم ويتبل ويترك على النار حتى ينضج ويقلب فى طبق الفرن ، يقدح السمن ويضـاف الدقيق ويقلب على النار حتى يصفر ثم يضاف اللبن وتهدأ النار ويقلب جيدا — يتبل ويصب على الباذنجان ويدخل الفرن مدة نصف ساعة ويجمل ويقدم ساخنا •

## طبق مسقعة الباذنجان

**المقادير :**

كيلو باذنجان رومى — ربع كيلو فلفل اخضر — بصلة نصف رأس ثوم — نصف كيلو طماطم — ملح — فلفل كمون — سكر — زيت — كوب ماء — خل •

**الطريقة :**

يقشر الباذنجان وينقع فى الماء والملح مدة ساعة ، يقدح الزيت ويقلى فيه الباذنجان بعد ان يجفف ويوضع على ورق ، يقطع الفلفل والبصل والثوم والطماطم قطعا صغيرة جدا ، يشوح فى قليل من الزيت وتترك حتى تسبك تتبل بالملح والفلفل والكمون وملعقة سكر — و٣ ملعقة خل ويوضع عليها كوب ماء وتغلى ثم يرص الباذنجان ، يترك على النار مدة ربع ساعة ثم تقدم بعد التجميل •

## طبــق مــربى الباذنجان

**المقــادير :**

واحد كيلو باذنجان أبيض صــغير ، كيلو ســكر ، فانيليا — ليمــونة .

**الطــريقة :**

يغسل الباذنجان ويقطع بدون تقشير حلقات ســمك واحد سنتيمتر ، يوضع فى طبقات متبادلة من السكر مدة نصف ساعة ثم يوضع على نار هادئة مع التقليب ويضاف قليل من الماء ، يترك يغلى ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى على النار حتى تنضج مع ازالة الريم كلما ظهر ثم تضاف الفانيليا ، لمعرفة تمام نضجها يأخذ ملعقة فى طبق وتترك لتبرد فى حالة تكوين قشرة يكون نضجها قد تم ، تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات جافة معقمة ويحكم الغطاء .

## مخــــلل الباذنجــان

**المقــــادير :**

كيلو باذنجان أسود طويل ، ربع كيلو فلفل ، ربــع رأس ثوم ــ ملح ــ كمون ــ زيت ــ ليمون ــ خل ــ قليل من الســكر •

**الطــــريقة :**

يغسل الباذنجان ويســلق فى ماء وملح وقليــل من السكر والخل ، ويصفى من الماء ويشــق جانب واحــد بالطول ، تفرم المقادير جيـــدا أو تدق وتتبل ، يحشى الباذنجان بالخليط ويرص فى طبق التقديم ويجمل ويمكن الاحتفاظ به فى علبة الثلاجة •

## الباذنجان بالبيض والبقسماط

**المقـــادير :**

واحد كيلو باذنجان رومى — زيت للتحمير — ٢ بيضة — بقسماط — دقيق •

**الطـــريقة :**

يقشر الباذنجان ويقطع ، وينقع فى ماء وملح مــدة ساعة وينشل ويجفف ويضغط عليه للتخلص من المــاء — ويتبل بالدقيق والملح والفلفل — يضرب البيض ويتبــل يغمس فيه كل قطعــة على حــدة ثم تغطى بالبقسماط المخلوط بالدقيق — يقــدح الزيت جيدا ثم يحمــر فيه الباذنجان — يوضع على ورق ثم يرص فى طبق التقديم ويجمــل •

## الباذنجــان بالعصـــاج

**المقــــادير :**

واحد كيلو باذنجان رومى صغير — ربع كيلو عصاج عصير طماطم — زيت للتحمير — بطاطس مسلوقة للتجميل جزر مبشور — بقدونس •

**الطـــريقة :**

تشق كل واحدة نصفين وتنقع فى الماء والملح بدون تقشير ، يقدح الزيت ويحمر الباذنجان ويوضع على ورق يقور ويضاف الى العصاج ويتبل جيدا ، يحشى كل نصف بالخليط السابق وهو العصاج وقلب الباذنجان — يرص فى طبق فرن ويصب عليه عصير الطماطم — ويدخل الفرن ويغطى مدة نصف ساعة ، يجمل بوردات البطاطس والجزر المبشور والبقدونس المفروم — ويقدم ساخنا بعد ان يرص فى طبق التقــديم •

**الباذنجان بالفــول والطحينة**

**المقـــادير :**

نصف كيلو باذنجان ـ ٣ كوب فول مدمس ـ كوب طحينة ـ نصــف كوب بقدونس ـ كــوب فلفل اخضر مفروم ـ ربع كوب خل ـ ربع كوب ليمون ـ زيت ـ ملح ـ فلفل ـ كمون ـ ٢ بصلة مفرومة ـ نصف رأس ثوم مفــروم •

**الطــــريقة :**

يشوى الباذنجان ويهرس جيدا بعد ان يقشر ، يهرس الفول المدمس جيدا ـ تخلط الطحينة بالخل ويخفق جيدا يضاف اليها حوالى نصــف كــوب ماء مع التقليب ـ ثم يضاف الليمون ويقلب الخليط جيدا ، يقسم الخليط الى نصفين ـ نصف الى الفــول والنصف الآخر مع الباذنجان ويضاف الزيت الى الفول وكذلك الباذنجان ويعاد التتبيل ويوضع الفول فى طبق الفــرن ويوضع عليــه الباذنجان ويدخل الفرن مدة نصف ساعة ويحمل الطبق ويقـــدم ســاخنا •

## طبق الباذنجان بالبيض

**المقـــادير :**

نصف كيلو باذنجان ــ خمس بيضات ــ ثمرتان فلفل ربع رأس ثوم ــ كوب عصير طماطم .

**الطـــريقة :**

يقشر الباذنجان ويفــرم ــ يحمــر فى زيت التحمير بسرعة ويضاف اليه قليل من الخل ، يفرم الفلفل والثوم ويحمر ويضاف الى قليـــل من الخل ــ يضـــاف الفلفل والباذنجان معا ثم يضاف الى عصير الطماطم ويترك ليسبك يخفق البيض جيدا ويتبل ، يقلب البيض فى الباذنجــان بعد أن يرفع من على النار ويقــدح السمن أو الزيت فى صينية ويصب الخليط ويدخل الفرن لمــدة ربع ساعة ــ يقدم فى طبق التقديم ويجمل ويقدم ساخنا .

## الباذنجان المحشى

**المقـــادير :**

واحد كيلو باذنجان طويل — ربع كيلو بصل — ربع رأس ثوم — ربع كيلو فلفل — ربع كيلو طماطم — ملح فلفل — كمون — بهار — زيت — كوبان عصير طماطم — خل — سـكر •

**الطـــريقة :**

يسلق الباذنجان فى ماء به ملعقة سكر وخل وملح نصف سلق ، يصفى من الماء ويشق بالطول ويترك ليجف يفرم البصل والثوم والفلفل وتقطع الطماطم بعد أن تقشر بوضعها فى الماء الساخن والبارد • ويحمر البصل والثوم والفلفل ثم يضاف ملعقة خل وملعقة سكر صغيرة ، ويضاف الطماطم المقطعة وتترك لتسبك وتتبل ويحشى الباذنجان خليط الفلفل ويرص فى صينية مدهونة بالزيت — ويصب عصير الطماطم على الباذنجان المحشو ويغطى ويدخـــل

الفرن حتى ينضـــج وترص فى طبق التقديم وتجمـــل وتقــدم باردة أو ساخنة .

**الباذنجـــان بالأرز**

**المقـــادير :**

واحد كيلو باذنجان رومى ، ثلاثة أكواب أرز — ربع كيلو لحم مفروم — ربع كيلو بصل — ثلاثة ملاعق ثوم ربع كيلو فلفل أخضر — نصـــف كيلو طماطم — ملح — فلفل — بهار — زبدة .

**الطـــريقة :**

يقشر الباذنجان ويرش بالملح ويترك بعد ان يقطـــع حلقات ، يقشر البصل ويقطـــع شرائح رفيعة — وتقشر الطماطم بعد ان توضع فى الماء الدافىء والماء البارد وتقطع قطعا صغيرة . يقطع الفلفل شرائح رفيعة جدا ، يحمـــر الباذنجان فى الزيت ويوضع على الورق ليمتص الزيت —

ويحمر نصف البصل ويضاف اليه اللحم المفروم والفلفل ونصف الطماطم ، يجهز اناء يوضـــع فيه قليل من الزيت ويوضع فيهحلقات البصل والطماطم — يرص الباذنجان المقلى فوق البصل والطماطم بشكل منسق ويغسل الارز وينقع فى الماء ثم يصفى من ماء النقع ويوضع الارز على البقدونس بعد أن يخلط باللحم المفروم المشوح بعد ان يتبل جيـــدا ويغطى بالماء ويرفع على النار ويغطى حتى يتشرب المـــاء وتهدأ النار ويترك حتى ينضج ويقلب فى طبق التقـــديم وتقدم كوجبة كاملة .

## الباذنجان الأبيض المحشـــو بالخضر

**المقـــادير :**

كيلو باذنجان أبيض — نصف رأس ثوم ، ٢ بصـــلة كبيرة — نصـــف كيلو طمـــاطم مقشرة ومقطعة حلقـــات ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون ، ملعقة كبيرة من الكرفس المفرى — ملعقة كبيرة بقدونس مفرى — ٤ ملاعق زيت .

**الطـــريقة :**

يترك الباذنجان بدون تقشـــير — يشـــق من الجنب وينزع قليلا من لبه ويترك فى الماء والملح لمدة نصف ساعة ثم يرفع من الماء ويجفف ويقطـــع البصل حلقات رفيعـــة ويدعك بالملح والفلفل وتضاف اليه جميع المقادير وتتبل مع الاحتفاظ بكمية الطماطم والزيت ، يحشى الباذنجـــان بالخلطة ثم توضع حلقات الطماطم الباقية على الوجـــه وترش بالزيت ويضاف قليل من الماء — يغطى الاناء ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الباذنجان ، يرفـــع الغطاء قليلا لتحمر طبقة الطماطم السطحية ثم يغرف بنظام ويقدم فى الصينية أو صحن الغرف الذى طهى فيه .

## الباذنجان بالطماطم

**المقـــادير :**

كيلو باذنجان رومى ـ ربع كيلو لحم مفروم ـ ربع كيلو فلفل أخضر ـ نصف كيلو طماطم ـ زيت ـ ٢ بصلة ربع رأس ثوم ـ كمون ـ ملح ـ فلفل ـ ملعقة سكر ـ بقدونس مفروم ـ كوب طماطم ـ ملعقة سمن •

**الطـــريقة :**

يغسل الباذنجان الرومى ويشقق ويحمـر فى الزيت يرص الباذنجان فى صينية وتقطـع الطماطم حلقـات ثم توضع حلقات الطماطم داخل الباذنجان المشقوق ، يقـدح السمن ويشوح البصل المفروم ثم يضاف اللحم المفـروم ويقلب ويضاف عصير الطماطم والسكر والثوم المفـروم والفلفل المفروم ويصب العصاج على الباذنجان المرصوص فى الصينية وتدخل الفرن وتغطى حتى تنضج وتجمـل بالبقدونس المفروم وتقدم ساخنة مع الأرز أو المكرونة فتكون وجبة كاملة •

## الباذنجــان بالجبــن

**المقــادير :**

كيلو باذنجان رومى — ربع كيــلو فلفــل رومى — نصف كيلو طماطم — ربع رأس ثوم مفروم — ربع كيلو جبن — نعناع — زيت — خل — ملح — فلفل — كمون ملعقة صــغيرة .

**الطــريقة :**

يقشر الباذنجان ويرش بالملح ويترك لمدة ســاعة — يحمر الباذنجان فى الزيت ويوضع على ورق — يقــدح الزيت ويحمر فيه الثوم ثم يضــاف اليه فنجان خــل ثم تضاف الطماطم بعد التقطيع وتترك حتى تسبك ، تضاف التوابل والسكر مع التقليب الجيد، يرص نصف الباذنجان فى طبق فرن ثم يهرس الجبن مع النعناع والزيت والليمون وتوضع الجبن ثم باقى الباذنجان ، ثم تصب عليه الصلصة ويدخل الفرن مدة ربع ساعة ثم يجمل وتقدم .

## سلطة الباذنجان والتونة والفلفل الأحمر

**المقــادير :**

نصف كيلو باذنجان رومى كبير الحجم — علبة تونة دون زيت ، فلفل أحمر — حلقات بصل أبيض — ملعقة شاى من مسحوق البقسماط — عصير ليمونتين وملح وفلفل أســود .

**الطــريقة :**

يشوى الباذنجان على نار هادئة بعد احــداث بعض الثقوب فيه بالشوكة حتى لا ينفجــر أثناء الشى ويقشر ، يستخرج منه اللب وتؤخذ فقط الأجزاء البيضة وتقطــع بالشوكة الى قطع متوسطة وتوضع فى طبق التقديم ومعها التونة والفلفل الأحمر وتتبل ويضاف عصير الليمون والملح والفلفل الأسود وتقدم ساخنة .

**انصاف الباذنجان بحشوة الجبن والاعشاب والخس**

**المقـــادير :**

كيلو جرام من الباذنجان الخاص بالحشو ويعـرف بلغة المطبخ الشرقى باســم الباذنجان العــروسى — زيت للتحمير — حشــوة مكونة من الجبن الابيض والشيدر الاصفر المبشور والزبدة والكسبرة الخضراء والبقدونس والشبت جميعهما مفــرومة وشرائح صــغيرة من الفلفل الاحمر الحار وخس وجزر ونعناع للتجميل .

**الطـــريقة :**

يغسل الباذنجان ويقطع الجــزء الاخضر الاعلى ثم يشق بالطول الى نصفين متساويين، ويخلى قلبه من البذور ويتبل بالملح ويحمر فى الزيت تحميرا خفيفا ويترك حتى يبرد ثم يحشى بمقادير الحشوة السابقة بعد خلطها جيدا وينثر على السطح الجبن الرومى المبشور ، وترص انصاف الباذنجان فى طبق الفرن ويكون متوسط حتى تســيح الاجبان وتقدم على فرشة من الخس وتجمل بالنعناع .

**باذنجان بالبصـــل والطماطم**

**المقـــادير :**

واحد كيلو باذنجان ، ٤ حبات طماطم ، ٤ حبات بصل مفروم واحد كوب زيت ــ حزمة بقدونس ــ ملعقة سكر رأس ثوم .

**الطـــريقة :**

يسخن نصف كمية الزيت فى طاسة وتقلى به حبات الباذنجان المقشرة ، ثم يرفـع الباذنجان ويشـق جانبه ثم يوضع فى صينية ، تنقع الطماطم فى ماء مغلى مدة خمس دقائق ثم تقشر وتقطع الى قطـع صغيرة ــ يسخن باقى الزيت ويقلى به البصل المفروم والثوم ثم يضاف الطماطم والبقدونس المفروم وينثر الملح والسكر الناعم ويحـرك الخليط ويترك الكل يغلى على نار متوسطة لمـدة خمس دقائق ويحشى الباذنجان بالخليط السابق وتغطى الصينية وتدخلها فرن متوسط الحـرارة حتى تتماسـك الصلصة

ويمكن اضافة فــول سودانى للحشو أو أى مكسرات أخــرى .

**باذنجــان بصلصة الخـــل**

**المقــادير :**

كيلو باذنجان ، ٢ ملعقة صغيرة ثوم مفرى ، فنجــان صغير خل ، ملح .

**الطــريقة :**

يقشر الباذنجان ويقطع قطعا سميكة يوضع فى ماء ويرش الملح ويترك لمدة ١٠ دقائق ، يحمر الباذنجان فى الزيت ثم يوضع على ورق حتى يتخلص من الزيت ، ( طـريقة عمل صلصة الخل ) بان يرفع ٢ ملعقة من الزيت على النار حتى يسخن ويضاف اليه الثوم ويقلب حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه الخل ، ثم يرص الباذنجان المقلى فى صـحن التقديم ويصب فـوقه صلصة الخـل ويجمل بالبقدونس المفرى ـ ويقـدم .

## مقـــلوب الباذنجـــان

**المقـــادير :**

واحد كيلو باذنجان ، ٢ كيلو أرز ، كيلو لحم موزة ملعقة كبيرة سمن ، بصـــلة متوسطة ، ٤ ثمرات طماطم ، زيت للتحمير ، ملح ، فلفل ، بهارات ، كركم .

**الطـــريقة :**

ينقى الارز ويغسل وينقع فى مقدار من الماء لمدة نصف ساعة ، يقشر الباذنجان ويقطـع حلقات ويقلى فى الزيت حتى يصبح ذهبى اللون ثم تجفف على ورق ليمتص الزيت ، يقطع اللحـم الى مكعبات ويحمـر فى السمن ويقلب حتى يحمر من جميع الجهات ويضاف اليه المـاء المغلى والبصل والملح والفلفـل والبهـار ويترك على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم ، تنشل قطع اللحـم ويحتفظ بمقدار ٢ كوب من البهريز المصفى ويضاف اليهم نصف ملعقة صغيرة كركم ، تقطع الطمـاطم ترنشات وترمى فى

وعاء الطهو ثم ترتب فوقها قطع اللحم المسلوق ويحتفظ بجزء منها لوضعها فوق قطـع الباذنجان ، ترتب قطـع الباذنجان المقلية فوق قطع اللحم ثم يضاف باقى اللحم ، تضاف كمية الأرز المنقوع بعد تصفيته ويصب كوبا البهريز ببطء حتى لا يتغير ترتيب الارز والباذنجان ، يغطى الوعاء ويرفع المقدار على نار هادئة حتى يتم النضج ، عند التقديم تقلب باحتراس على صحن التقديم ويجمل الوجه باللوز والصنوبر المبشور والحمص مـع مراعـاة نزع ترنشات الطمـاطم ٠